

FUTURE ACADEMY

FIT BOXE
LIVELLO BASE

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



Con questo

CORSO

DESCRIZIONE

La Fit Boxe è un'attività total body tonificante che unisce in modo ricreativo autodifesa e aerobica. Consiste nel riprodurre gesti tecnici e movimenti specifici della boxe con lo scopo di tonificare , dimagrire e mantenersi in forma. È un allenamento che produce un grande dispendio di energia, infatti durante una singola sessione di Fit Boxe di 30 minuti si possono perdere fino a 500 kcal. E' utile anche per scaricare lo stress, tutto ciò a ritmo di musica ed è una attività ad alta intensità cioè ad un ritmo cardiaco molto elevato: tutto ciò permette di bruciare grassi non tanto durante l'attività in cui vengono usati di più gli zuccheri ma al termine poiché l'intensità dell'attività svolta provoca un innalzamento momentaneo del metabolismo. Attraverso questo percorso di allenamento per principianti sarai non solo in grado di acquisire ed eseguire correttamente i gesti tecnici, ma grazie all'allenamento sarai anche in grado di perdere peso!

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allieva attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di dimagrire divertendosi.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195

Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero

Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo

Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati

24 sessioni di allenamento da eseguire due volte a settimana, per un totale di 3 mesi di allenamento.

Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato



Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.